

校長室だより
霜 月
November

南*中*花

2020. 11. 19
世界哲学の日
13号
志賀 浩美

一生懸命な人は 応援したくなります

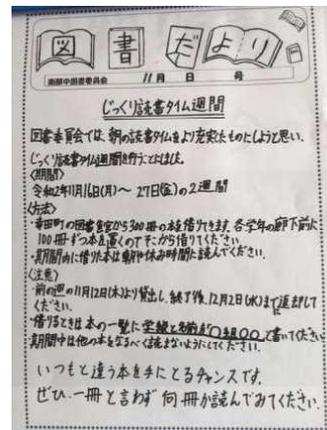
11月も折り返し地点を過ぎ、いろいろなことに一生懸命取り組む生徒の姿がより多く見られるようになりました。

生徒は、25日から始まる2学期末テストを意識し、授業に集中しています。「ここはできるようになってほしいところだからよく復習しておきましょう」と言われたところに印をつけたり、わからないところを質問したりしています。

朝の読書タイムでは、幸田町図書館の本（各学年に100冊ずつ）から読みたい本を選び、いつもとは違う本の世界へ旅をしています。これは、図書委員会が朝の読書タイムを充実させようと計画した「じっくり読書タイム週間」が始まったからです。

環境委員会は、「そうじチェック表」をつくって、掃除の取り組みをよりよいものにし、環境を整えようと全校に働きかけてくれています。秋の外掃除は大変です。掃いても掃いても葉っぱが落ちてきます。それでも15分の掃除時間をしっかり使ってきれいにしてくれています。

16日（月）にはソーランの太鼓のオーディション、17日（火）には、ソーランリーダーのオーディションが行われました。挑戦した生徒は、自主練習を重ね、仲間と高め合いながら真剣に取り組み、当日を迎えました。2年生は、先日の生き方講演会で講師の先生へのお礼として、学年でソーランを披露しましたが、誰を見ても一生懸命で、動きの一つ一つに思いが表れていました。3年生も、修学旅行先ですてきなソーランを見せてくれました。お世話になったペンションのオーナーの方々へのお礼のソーランです。機械のトラブルで音楽が止まってしまうというハプニングが2回続きましたが、リーダーが「今度音楽が止まっても、僕が声を出すので、ついてきてください」と落ち着いて全員に声をかけると、音楽が最後まで流れ、力いっぱいソーランとなりました。オーナーの方からは「すばらしかった」「北海道出身なので、昔を思い出してうれしくなった」「トラブルに動じないのがすごい。落ち着いていた。力をもらえた」などとおっしゃっていただきました。生徒の気持ちのこもった“感謝のソーラン”は一人一人の一生懸命からできています。



退村式でのソーラン



太鼓のオーディションに挑む



2年生が作成

中西哲生氏(スポーツジャーナリスト)の考え方

11月17日(火)中西さんの講演を聞く機会がありました。中西さんは、名古屋市生まれ。名古屋グランパスに入団。川崎フロンターレ時代に主将としてJ2初優勝、J1昇格に貢献。現役引退後は、「サンデーモーニング」をはじめTV番組でコメンテーターとして出演。長友佑都選手、久保健英選手のパーソナルコーチを務めるなど、サッカー、スポーツの普及に各方面で尽力されています。中西さんの講演「サッカーが持つ力、スポーツが持つ力」の概要をまとめてみました。



成長するために

- ・コップが下を向いている限り水は入らない。コップを上に向ける方法(スイッチ)がたくさんあるとよい。興味のあること、笑顔・・・コップが上に向けば、どんなことも素直に受け入れ、吸収できるようになる。
- ・中西メソッドは「今日は何がしたいの」から始める。



成長のために、どこから変えていくか

- ① 呼吸 舌の筋力をつけるとよい。舌は前歯の裏の1cm上がベストポジション。舌を回して鍛える→唾液が出てのどを潤す→風邪をひかなくなる→首の筋肉がついて姿勢がよくなる。
- ② 姿勢 片足重心はだめ。両足の2軸で立つ。手の力みは上半身の動きに影響を与える。上半身をうまく使うにはピアニストのように手を使う。指を開いて使う。
- ③ 食べ方 茶碗を持って箸で食べる日本のスタイルは、脇が締まってよい。脇が締まると細かい作業をするときに安定する。
よくかむこと。自分が食べている食べ物の水分を感じて食べる。次の消化器官が消化液を用意してくれる。

5年後の自分が今の自分に言葉をかけるならどんなことを言いますか

- ・長友佑都選手の場合 「今を全力で生きる」 やるべきことをやらないと夢は叶わない

変えられるもの、変えられないもの

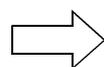
- ・変えられないものはたくさんある。
(例) サッカーで言えば、レフェリー、ピッチ ほかなら社会、会社、家族など
- ・変えられないものを変えるのは不可能

↓

自分が変わった方が楽? できないいいわけではなく、できる方法を探す!

<まとめ> 自分を変えていくために

- ・自分と向き合い、自分に疑問をもつ
- ・物事を先送りにしない
- ・感情のコントロール



人間力の向上

レベルアップ、スキルアップ

(イラッとしたときには変えられないものがあるはず)